

Hallo. Ich bin 51 Jahre alt und sehr stark übergewichtig. Ich hatte schon einige Male die Gelegenheit mit Candida Kraus zu arbeiten.

Als ich Candida Kraus zum ersten Mal sah war ich von der Art wie sie sich bewegt fasziniert und sehr berührt. Dann kam der Abend an dem ich sie tanzen sah und ich musste weinen. Es ist jetzt 3 Jahre her und doch kann ich das Gefühl von damals noch fühlen. Sie tanzte und ich fühlte, dass ich mich in mir drin genauso bewegte. Sie machte die Bewegungen, die ich in mir spürte, wenn ich Musik höre. Körperlich war ich überhaupt nicht in der Lage diese Bewegung auszuführen, viel zu viel Fett und viel zu schwer – und doch spürte ich eine Art innere Bewegung. Da saß ich nun stocksteif auf dem Stuhl, sah wie sie tanzte, spürte meine inneren Bewegungen und weinte. Ich war so traurig, wie gerne hätte ich all diese Bewegungen selber auch ausgeführt. Ich erzählte ihr davon und sie sagte mir, dass ich auch tanzen könne und wenn es nur auf dem Stuhl sei. Ich solle einfach mit machen. Ich traute mich nicht. Alle anderen Frauen im Raum tanzten mit, ich konnte nicht anders und blieb wie versteinert sitzen. Candida erklärte mir, dass ich durchaus sehr beweglich sei und bewies es mir anhand meines eigenen Körpers. Ich war sprachlos. Es stimmte, ich war beweglicher als ich es mir selber zugetraut habe. Irgendwann begann ich kleinste Bewegungen auszuführen. Ich habe alleine zu Hause begonnen, die Bewegungen, die ich in mir fühlte auszuführen und ihnen Raum zu geben. Es waren Microbewegungen – die Bewegungen waren so klein, dass niemand anderes sie wahrgenommen hätte, aber ich spürte sie. Diese Microbewegungen zu fühlen, erzeugte schon Glücksgefühle. Mehr und mehr nahm ich Bewegungsimpulse wahr. Candida und ich sprachen sehr häufig darüber und sie zeigte mir mehr und mehr Übungen.

Dann etwas ein Jahr nachdem ich sie tanzen sah, waren wir zusammen auf einem Seminar und sie spiegelte meine Bewegungen. Ich verkörperte meine inneren Gefühle und irgendwann begann sie meine Bewegungen zu spiegeln. Ich sah die unglaublich ausladenden Bewegungen die sie ausführte und als ich begriff, dass sie mich spiegelte, konnte ich kaum fassen, dass ich mich genauso ausladend und raumgreifend bewegen konnte. Ich sollte mich so bewegen können? Für mich unfassbar. Meine Verkörperung der inneren Bewegungsimpulse dauerte ziemlich lange, fast eine halbe Stunde. Das Verblüffende war, dass ich kein bisschen erschöpft war, sondern mich frei fühlte und fast leicht. Ich dachte noch, dass ich am nächsten Tag bestimmt unglaublich Muskelkater haben werden, aber weit gefehlt. Kein bisschen Muskelkater. Ich begriff, wenn ich meinen Bewegungsimpulsen und inneren Bewegungsabläufen folge, ist es nicht nur individuell, sondern sehr leicht und Kraftspendend. Nur durch Candida's Art individuelle Bewegung raus zu kitzeln bin ich immer wieder motiviert mich zu bewegen. Sie versteht es wie kein Anderer aus dem kleinsten Bewegungsimpuls und der kleinste Bewegung, das größte an Gefühlen zum Erleben zu bringen und führt mich mit dem Erleben mehr und mehr zu mir und meiner Beweglichkeit und Lebendigkeit zurück.

Erst kürzlich sagte sie mir, dass es nicht, wie es weitläufig heißt, man aus der Komfortzone raus muss, sondern das man sich innerhalb der Komfortzone an der Grenze bewegen sollte und sich an der Grenze entlang tasten muss, um weiter zu kommen. Somit kommt mehr und mehr Bewegung rein. Wenn ich aber die Komfortzone verlasse und mich dann bewege überfordere ich mich schnell und werde krank. Tausend Dank. So eine unglaubliche Bereicherung.